

Les facteurs favorisant les chutes :

- * L'âge : supérieur à 65 ans
- * Les troubles de l'équilibre, de la marche, de la vision
- * La précipitation et le manque d'attention
- * Les troubles de la mémoire, les confusions
- * Les chutes antérieures
- * Le sol glissant
- * L'éclairage insuffisant
- * Les obstacles
- * Le manque d'appuis stables
- * Les contentions
- * Les chaussures inadaptées
- * Le non respect de son traitement
- * La dénutrition
- * Les addictions, etc.

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la chute comme :

« **Tout événement qui fait tomber le sujet à terre contre sa volonté** »



De la déstabilisation au déséquilibre, il n'y a qu'un pas...

H.I.A. LEGUEST

27 avenue de Plantières
57 077 METZ Cedex 03 BP 90001

Téléphone : 03.87.56.46.46

Télécopie : 03.87.74.69.95

Messagerie : secretariat.chefferie@hia-legouest.fr



H.I.A. LEGUEST

Service de santé
des armées

**Je suis hospitalisé...
Je peux chuter...**



Information des Usagers n° 16

- **Création** : Octobre 2017 / Groupe de travail « Prise en charge population particulière »
- **Remise à jour** : Décembre 2021/ CDU
- **Date de validité** : Décembre 2023



Dans ma chambre...

* Je vérifie :

- ◇ que mon **lit est à la bonne hauteur : assis les deux pieds au sol.**
- ◇ que mon espace de **déplacement est bien dégagé.**
- ◇ que la **pièce est suffisamment éclairée** et je peux demander que la veilleuse soit allumée la nuit pour mes déplacements.
- ◇ que j'ai bien **tout ce dont j'ai besoin à portée de main** (sonnette, télécommande TV, téléphone, boisson, canne, lunettes...) avant que le soignant ne quitte ma chambre.



Dans la salle de bains...

- * Je peux demander directement **un drap** pour mettre par terre devant ou dans la douche, pour **éviter de glisser quand le sol est mouillé.**
- * J'utilise les **barres d'appui** et le **siège de bain.**

Je me déplace...

- * Avec mes **lunettes** ou mon **appareil auditif** dès que possible.
- * Avec des **chaussons**, en bon état, fermés, à la bonne taille, et si possible antidérapants.
- * Avec ma **canne** ou mon **déambulateur** si j'ai une aide à la marche.
- * En m'assurant que les **freins de mon fauteuil et de mon déambulateur** sont bien mis en place avant de l'utiliser.
- * En **prenant le temps**, sans me précipiter, et sans frotter les pieds au sol.



Je n'hésite pas...

- * A **solliciter le personnel** si j'en ressens le besoin pour m'aider dans mes déplacements.



Je n'hésite pas à demander une ordonnance pour des chaussons antichute qui seront remboursés en grande partie par la Sécurité Sociale et ma complémentaire santé.



J'évite ainsi la chute, une aggravation de ma santé... et une prolongation de mon hospitalisation...

Au quotidien... à l'hôpital

Je suis les recommandations que les médecins et l'équipe soignante me donnent sur :

- * les **médicaments** que je ne dois pas prendre pour éviter les étourdissements et un état plus vulnérable aux chutes.
- * les risques de surdosage des médicaments. **Je remets de ce fait mon traitement personnel à l'infirmier** dès mon arrivée.
- * la **mobilité physique** qui m'est nécessaire pour garder une force musculaire, indispensable à un bon équilibre. Le **kinésithérapeute** est là pour m'aider à marcher, sur prescription médicale, entretenir ma forme et mon équilibre.
- * l'**alimentation**, qui peut être enrichie en protéines, aussi utile pour mes muscles et mes articulations. La **diététicienne** vient me voir systématiquement si la chute est l'une des causes de mon hospitalisation.
- * la nécessité de mettre peut-être des **barrières sur mon lit** sur prescription médicale.
- * le fait de signaler si je ressens une **douleur** quand je bouge.